Niveau(x) d'enseignement: 4 Numéro EDUQ : 9170961
Centre d'intérêt: 620

L'Alimentation au Québec : voies d'action pour le milieu scolaire : guide d'activités : secondaire : alimentation, cuisine professionnelle. -- [Québec] : Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation, Direction de la commercialisation, [1988?].
67 p. ; 28 cm.

Titre de la couv. Bibliogr.: p. 67.

ISBN 2-550-18102-6

Vedette(s)-secondaire(s): Québec (Province). Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation. Direction de la commercialisation

Descripteur(s): Alimentation • Education alimentaire • Habitudes alimentaires • Activité d'apprentissage • Guide de l'enseignant • Secondaire (Ordre d'enseignement)

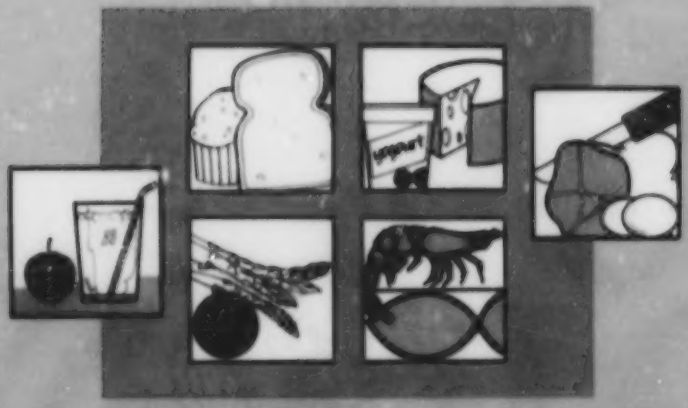
Ce guide est adapté à des objectifs intermédiaires du programme d'études "Alimentation-Cuisine professionnelle" offert au secondaire. Il vise à favoriser l'atteinte de ces objectifs en favorisant une approche pédagogique qui rejoint l'élève en lui proposant des activités d'apprentissage signifiantes et à sensibiliser les élèves et les enseignants à l'utilisation des produits bio-alimentaires québécois. Il contient deux fiches pédagogiques qui présentent les diverses informations concernant les activités sous la forme d'un tableau: titre de l'activité, sa durée, sa relation avec les autres programmes, les objectifs, les attitudes visées, les habiletés et les éléments d'apprentissage, le matériel, des notes pédagogiques, la mise en situation, le déroulement, l'intégration et l'évaluation. On y trouve en outre les divers textes et documents nécessaires à la réalisation des activités.

Type de document:

9170961

L'ALIMENTATION AU QUÉBEC

VOIES D'ACTION POUR LE MILIEU SCOLAIRE



GUIDE D'ACTIVITÉS
Secondaire
ALIMENTATION
CUISINE PROFESSIONNELLE

Québec

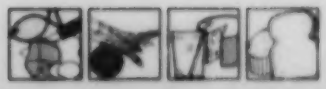
Dépôt légal
Bibliothèque nationale – 3e trimestre 1988
ISBN: 2-550-18102-6

7170961

CADRE
CENTRE DE DOCUMENTATION
1940, BOUL. HENRI-BOURASSA EST
MONTRÉAL H2B 1S2

Table des matières

	Page
Introduction	7
Développement des activités d'apprentissage	8
Informations préalables à la réalisation de l'activité	9
Informations relatives à l'activité proprement dite	11
Activité 1 : Des menus adaptés à divers besoins	13
Fiche pédagogique	15
Document 1 : Texte d'appoint	19
Document 2 : Les repas complets	25
Document 3 : Évaluation des menus en fonction du Guide alimentaire canadien	33
Bibliographie	37
Activité 2 : Les légumes dans l'alimentation quotidienne	39
Fiche pédagogique	41
Document 1 : Texte d'appoint	43
Document 2 : La valeur nutritive et la cuisson des légumes	
Partie A	47
Partie B	48
Document 3 : Activité d'évaluation	51
Document 4 : Activité complémentaire	53
Annexe	65
Bibliographie	67



Pour éviter d'alourdir le texte, nous nous conformons dans le présent document à la règle de grammaire qui permet d'utiliser le masculin avec une valeur neutre lorsque l'on parle d'une manière générale. Par exemple, il est clair que lorsqu'il est question de «l'enseignant», ce masculin inclut un enseignant de l'un ou l'autre sexe.

L'auteur autorise la reproduction de ce document.

Introduction

Le matériel d'appoint est adapté à des objectifs intermédiaires du programme d'études **«Alimentation — Cuisine professionnelle»** offert aux élèves du secondaire. Il a pour but de mettre à la disposition des enseignants des fiches pédagogiques leur permettant à la fois de favoriser la réalisation des objectifs du programme d'études et d'introduire des informations relatives aux produits bio-alimentaires[1] québécois.

Ce matériel d'appoint poursuit deux objectifs :

- favoriser l'atteinte des objectifs du programme d'études par une approche pédagogique rejoignant l'élève en lui proposant des activités d'apprentissage signifiantes ;
- sensibiliser les élèves et les enseignants à l'utilisation des produits bio-alimentaires québécois.

Selon les besoins et les caractéristiques du milieu scolaire, il revient à l'enseignant de modifier ou d'adapter les activités d'apprentissage proposées.

Ce guide d'activités a été préparé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dans le cadre du programme d'activités en milieu scolaire, un des éléments appuyant le document d'orientation « L'alimentation au Québec ; voies d'action pour le milieu scolaire ».

1. *Produit bio-alimentaire : tout organisme vivant élevé, récolté, capturé, transformé ou conditionné à des fins de consommation alimentaire.*

Développement des activités d'apprentissage

Le développement des activités d'apprentissage est réalisé selon la séquence suivante : mise en situation, déroulement et intégration de la situation d'apprentissage. «La démarche d'apprentissage se définit comme un processus de croissance et de changement vécu par l'élève...»[1] alors que «la démarche pédagogique est l'activité de l'enseignant qui guide l'élève dans sa démarche d'apprentissage.»[1]

1. Ministère de l'Éducation, ***L'apprentissage, l'enseignement et les nouveaux programmes d'études.*** *Québec, 1984, page 9, (code : 16-000-18).*

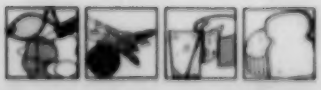
Informations préalables à la réalisation de l'activité

Ces informations sont contenues dans la première partie de la fiche pédagogique. Elles présentent un rappel des éléments du programme d'études qui font l'objet de l'activité comme le thème, l'année, l'objectif terminal ainsi que les objectifs intermédiaires, les attitudes visées, les habiletés et les éléments d'apprentissage. Sont aussi inclus dans cette partie le numéro de l'objectif du programme d'études, le titre de l'activité, sa durée et sa relation avec les autres programmes. Toutes ces informations apparaissent sous la forme d'un tableau :

<table>
<tr><td colspan="2">THÈME:
TITRE DE L'ACTIVITÉ:
DURÉE:</td><td>OBJECTIF</td></tr>
<tr><td>OBJECTIF TERMINAL</td><td rowspan="4">ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE</td><td>PROGRAMME D'ÉTUDES

ANNÉE _____</td></tr>
<tr><td>OBJECTIF INTERMÉDIAIRE</td><td rowspan="3">RELATIONS AVEC LES AUTRES PROGRAMMES</td></tr>
<tr><td>ATTITUDE VISÉE

HABILETÉ</td></tr>
</table>



Ainsi, tout au long du déroulement de l'activité, l'enseignant devra avoir comme préoccupation l'atteinte des objectifs poursuivis par l'activité d'apprentissage. L'activité doit donc être considérée non pas comme une fin en soi mais comme un moyen de parvenir, globalement ou en partie, à la réalisation par les élèves de l'objectif terminal visé par le programme.

Dans la section «matériel», on retrouve la liste des outils dont l'élève et l'enseignant pourront avoir besoin lors de la réalisation de l'activité.

La partie «notes pédagogiques» propose à l'enseignant des informations pour l'élève et pour lui-même à propos de préalables ou de comportements à adopter pour la réalisation de l'activité.

Finalement, «la mise en situation» propose à l'enseignant une démarche qui pourra susciter la motivation de l'élève pour qu'il s'engage dans l'activité proposée.

MATÉRIEL	NOTES PÉDAGOGIQUES
MISE EN SITUATION	

Informations relatives à l'activité proprement dite

À cette étape, l'élève et l'enseignant peuvent procéder à la réalisation de l'activité proposée pour l'objectif à l'étude.

À cette fin, la deuxième page de la fiche pédagogique présente «le déroulement» de l'activité suggérée, c'est-à-dire toutes les étapes à effectuer pour réaliser l'activité. La section «intégration» aide l'élève à prendre conscience du développement de ses attitudes, de ses habiletés et de ses connaissances.

Finalement, «l'évaluation» comporte quatre (4) éléments:

Objet d'évaluation

- L'objet d'évaluation est un élément sur lequel une attention particulière est portée (connaissance, habileté, attitude).

Mesure

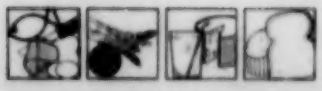
- Par observation, questionnement ou autres procédés, l'enseignant analyse et établit des relations entre les aspects de l'apprentissage ou du développement de l'élève.

Jugement

- À cette étape, l'enseignant peut émettre une opinion sur l'état de l'apprentissage afin de prendre une décision sur l'action à mener.

Décision

- La décision consiste à faire les meilleurs choix possibles à la suite du jugement qui vient d'être porté. Selon le jugement rendu, il faudra décider de faire un retour sur l'activité ou de proposer une activité supplémentaire ou bien de passer à un autre objectif.



Modèle d'une fiche pédagogique

Activité 1

Des menus adaptés à divers besoins

FICHE PÉDAGOGIQUE

THÈME: *Les menus* **DURÉE:** *60 minutes*

TITRE DE L'ACTIVITÉ: *Des menus adaptés à divers besoins*

OBJECTIF
403-421
02

OBJECTIF TERMINAL

Rendre l'élève capable de rédiger divers types de menus.

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE

02. Identifier les facteurs influençant la rédaction des menus.

ATTITUDE VISÉE

Sensibilisation à l'utilisation de produits du Québec et à la saine alimentation.

HABILETÉS

Capacité d'analyser et de critiquer un menu; capacité de composer un menu équilibré.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- *Guide alimentaire canadien*
- *Ordre des éléments de composition des menus*
- *Éviter de succéder des aliments de même catégorie*
- *Association entre couleur, texture, saveur et composition des aliments*

PROGRAMME D'ÉTUDES

Alimentation
cuisine
professionnelle

ANNÉE: _____

RELATIONS AVEC LES AUTRES PROGRAMMES

Français

MATÉRIEL

- *Feuille du Guide alimentaire canadien*
- *Documents 1-2-3*
- *Découpures de journaux ou circulaires des «spéciaux» hebdomadaires d'aliments*
- *Corrigé des exercices*

NOTE PÉDAGOGIQUE

Insister sur l'importance de consommer des légumes québécois afin de favoriser le développement de l'économie du Québec.

MISE EN SITUATION

- *Amener les élèves à prendre connaissance du Guide alimentaire canadien*
- *Informer les élèves sur les différents facteurs à considérer lors de la rédaction des menus (document 1)*
- *Faire compléter le document 2*
- *Demander aux élèves de divulguer leurs réponses au groupe classe*
- *Corriger et commenter au besoin*

FICHE PÉDAGOGIQUE

DÉROULEMENT

- *Faire compléter le document 3*
- *Corriger et commenter au besoin*
- *Diviser la classe en sous-groupes de 3 ou 4 élèves*
- *Amorcer la discussion sur le sujet suivant :*
  Vous êtes responsable du service alimentaire de la cafétéria de votre école et vous avez comme tâche de mettre en valeur les produits bio-alimentaires québécois. De quelle façon vous y prendrez-vous ?
- *En plénière, chaque sous-groupe fait part des résultats de la discussion*
- *Insister sur l'impact économique de l'utilisation des produits bio-alimentaires québécois plus particulièrement ceux de sa région*

OBJECTIF

403-421
02

ÉVALUATION

OBJET D'ÉVALUATION

Connaissance des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

MESURE

Rédaction de menus composés des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

JUGEMENT

- *Satisfaisant*
- *Insatisfaisant*

DÉCISION

- *Réaliser l'activité d'intégration*
- *Retour sur l'activité de déroulement*

INTÉGRATION

- *Diviser la classe en sous-groupes*
- *Attribuer à chacune des équipes l'un des établissements suivants :*
  - *— restaurants d'hôtels ou de quartiers ;*
  - *— casse-croûte ;*
  - *— cafétérias d'institutions ou d'écoles ;*
  - *— centres d'accueil pour personnes âgées ou pour femmes*
- *Distribuer à chaque équipe des découpures de journaux ou des circulaires des « spéciaux » de produits alimentaires*
- *Demander à chacune des équipes d'élaborer le menu d'un repas en tenant compte des « spéciaux » hebdomadaires et des facteurs énumérés dans la note pédagogique de l'élève*
- *Inviter les élèves à présenter leur travail et à discuter avec la classe des caractéristiques propres à leur menu*

OBJET D'ÉVALUATION

Habiletés à composer un menu équilibré et adapté aux différents types de services alimentaires.

MESURE

Élaboration d'un menu
Discussion

JUGEMENT

- *Satisfaisant*
- *Insatisfaisant*

DÉCISION

- *Objectif suivant*
- *Retour sur l'activité d'intégration en consultant la feuille du Guide alimentaire canadien.*

Guide alimentaire canadien

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions

Adolescents 3-4 portions

Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions

Adultes 2 portions

viande, poisson, volaille et substituts 2 portions

pains et céréales 3-5 portions

de grains entiers ou enrichis

fruits et légumes 4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Santé et Bien-être social Canada

Health and Welfare Canada

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1983

N° de cat. H58-33/1983-3F

Canada

Guide alimentaire canadien

Variété

Mangez des aliments choisis dans chacun des groupes, selon le nombre et la grosseur de portions recommandés dans le Guide.

Équilibre énergétique

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Vous pouvez conserver un poids idéal en maintenant l'équilibre entre l'énergie fournie par les aliments, et l'énergie dépensée par l'exercice physique. Les aliments recommandés dans le Guide fournissent entre 4000 et 6000 kJ (kilojoules) (entre 1000 et 1400 kilocalories). Pour un apport énergétique accru, augmentez le nombre et la grosseur de portions des aliments des différents groupes et/ou ajoutez d'autres aliments.

Modération

Choisissez de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et limitez la quantité de ceux-ci dans les préparations culinaires. Consommez de l'alcool en quantité modérée seulement.

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	**2-3 portions**
Adolescents	**3-4 portions**
Femmes enceintes et allaitantes	**3-4 portions**
Adultes	**2 portions**

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Quelques exemples d'une portion

250 mL (1 tasse) de lait
175 mL (¾ tasse) de yogourt
45 g (1½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.

viande, poisson, volaille et substituts

2 portions

Quelques exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson.
60 mL (4 c. à table) de beurre d'arachide
250 mL (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles, après cuisson
125 mL (½ tasse) de noix ou de graines
60 g (2 onces) de fromage cheddar
125 mL (½ tasse) de fromage cottage
2 œufs

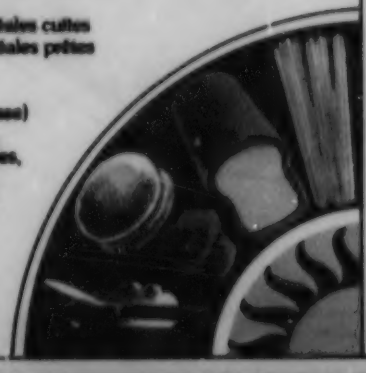
pains et céréales

3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

Quelques exemples d'une portion

1 tranche de pain
125 mL (½ tasse) de céréales cuites
175 mL (¾ tasse) de céréales prêtes à servir
1 petit pain ou muffin
125 à 175 mL (½ à ¾ tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson
½ pain à hamburger ou pain à hot dog



fruits et légumes

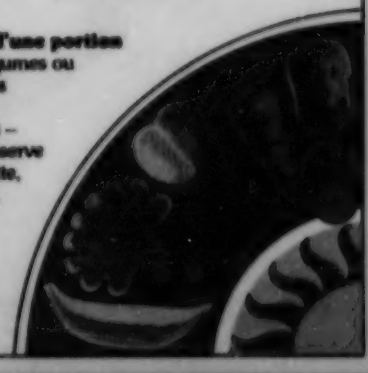
4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Quelques exemples d'une portion

125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits – frais, congelés ou en conserve
125 mL (½ tasse) de jus – frais, congelé ou en conserve
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne



Document 1 — Texte d'appoint

L'élaboration des menus

L'élaboration des menus est une activité importante. Tout chef expérimenté y porte une attention particulière, sachant fort bien qu'un menu attrayant et savoureux attirera de la clientèle alors qu'on cherchera à éviter un établissement offrant un menu fade.

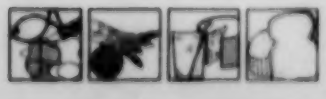
L'intérêt grandissant que porte le consommateur à la santé et à la nutrition oblige les chefs et les restaurateurs à considérer avec plus de rigueur la valeur nutritive des aliments et à rechercher un **équilibre nutritionnel** dans les menus proposés.

Il y a fort à parier que cet équilibre sera atteint dans des menus élaborés ; même les menus de repas-minute, du restaupouce ou du «fast-food» peuvent être équilibrés en suivant les recommandations du **Guide alimentaire canadien**.

Le Guide alimentaire canadien est un modèle qui facilite le choix des aliments compte tenu de leur teneur en éléments nutritifs, en plus des besoins nutritifs et des habitudes alimentaires du consommateur moyen. Dans le Guide alimentaire canadien, les aliments recommandés sont réunis en quatre (4) principaux groupes :

- lait et produits laitiers ;
- pains et céréales ;
- viande, poisson, volaille et substituts ;
- fruits et légumes.

N.B. *Consulter le Guide alimentaire canadien.*



Quelques remarques particulières

1. Le groupe **lait et produits laitiers** comprend toutes les sortes de lait ainsi que le fromage, le yogourt, les potages crèmes dilués au lait et non à l'eau, les poudings au lait et les produits laitiers glacés. Le beurre, la crème à fouetter, la crème sure et le fromage à la crème ne sont pas considérés comme des aliments de ce groupe parce qu'ils contiennent peu de calcium et beaucoup de gras.

   Dans les menus santé, choisir davantage les aliments de ce groupe à faible teneur en gras. Les potages et les soupes crèmes dilués au lait contiennent moins de calories que ceux faits avec de la crème. De plus, ils ajoutent au menu une source d'aliments du groupe lait et produits laitiers.

   Saviez-vous que ... ?

   L'industrie laitière est l'activité économique la plus importante pour l'agriculture québécoise avec ses 16 500 producteurs et une production annuelle d'environ 3 milliards de litres de lait. Une partie de cette production répond à tous nos besoins en lait de consommation, c'est-à-dire le lait que l'on boit couramment. L'autre partie, appelée lait de transformation, sert à la fabrication d'excellents produits laitiers québécois tels le fromage, le yogourt, la crème glacée, la poudre de lait et le beurre.

2. Les gâteaux, les biscuits, les pains de fantaisie, les beignes, les croûtes de tartes contiennent tous les éléments nutritifs de la farine ou des céréales utilisées dans leur préparation ; mais ils contiennent aussi des quantités de graisses et de sucre. Dans ces cas, ils ne constituent pas de bons choix parmi les aliments du groupe **pains et céréales**.

   Les menus santé ou minceurs ne devraient pas exclure inconditionnellement les aliments du groupe pains et céréales mais favoriser plutôt ceux à grains entiers et ayant une faible valeur énergétique.

   Saviez-vous que ... ?

   Au Québec, on compte quatre (4) minoteries qui sont toutes situées dans la région de Montréal. Elles utilisent 650 000 tonnes de blé pour produire 480 000 tonnes de farine.

   De tous les Canadiens, ce sont les Québécois qui consomment le plus de pain blanc tranché ; toutefois, la consommation de pain à grains entiers ou de spécialité tend à augmenter.

3. Dans le groupe **viande, poisson, volaille et substituts** outre le fromage, il ne faut pas oublier les œufs et les sources de protéines végétales tels les pois secs, les haricots secs, les gourganes sèches, les lentilles ou les autres légumineuses qui peuvent servir de sources principales de protéines dans un repas.

Le fromage figure à la fois dans les groupes lait et produits laitiers et viande, poisson, volaille et substituts. Une portion de fromage qui n'entre pas dans le calcul du nombre de portions de lait et produits laitiers peut être comptée comme un substitut de la viande. Une portion de fromage considérée comme produit laitier équivaut à 45 g alors qu'il en faut 60 g pour remplacer 1 portion de viande.

Les viandes fumées et les charcuteries peuvent contenir des quantités importantes de sel, de gras et d'additifs; aussi doit-on les utiliser avec modération et limiter leur consommation à deux portions par semaine.

Dans les menus santé, utiliser de préférence des viandes et des poissons plus maigres, parer la viande et utiliser le moins de gras possible dans la préparation et la cuisson des aliments.

Saviez-vous que ... ?

L'agriculture québécoise est principalement axée sur la production d'origine animale dont le porc, le bœuf, le veau, le poulet et les œufs. Au Québec, en 1986, le secteur du bœuf, du porc et de la volaille a généré un revenu de plus de 1,3 milliard $. Pour cette même période nos poules ont pondu plus de 70 millions de douzaines d'œufs de consommation.

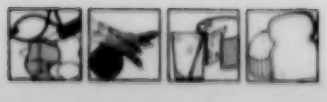
4. Généralement, les aliments du groupe **fruits et légumes** ont une faible valeur énergétique, sauf les fruits secs et les avocats. Les fruits et les légumes se prêtent donc bien aux menus légers ou santé. Ce sont surtout les sucres et les gras ajoutés pendant la préparation qui augmentent la valeur calorique. À cet égard, le sucre étant beaucoup trop concentré par rapport aux autres éléments nutritifs dans les confitures et les gelées, ces aliments ne sont pas classés dans ce groupe. Les boissons aux fruits et les cristaux à essence de fruits ne font pas partie de ce groupe.

Saviez-vous que ... ?

Au Québec, malgré notre climat les productions végétales sont assez nombreuses. Mentionnons par ordre d'importance la pomme de terre, les autres légumes, la pomme et les petits fruits (fraises, framboises et bleuets).

Le développement des productions en serres rendra bientôt disponible une plus grande variété de légumes et de fruits frais québécois à l'année longue.

Les producteurs se sont regroupés en associations ou compagnies pour faciliter la mise en marché de leurs produits. Parmi eux on retrouve Pomexper pour la pomme et Pomexpan pour la pomme de terre.



Renseignements supplémentaires:

Enfin, notons qu'en plus de recommander un nombre minimal de portions dans chacun des quatre groupes, le Guide alimentaire canadien suggère aussi de choisir des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et de limiter la quantité de ceux-ci dans la préparation culinaire. Ces consignes sont des principes de base de la «nouvelle cuisine» ou la cuisine santé.

Comment évaluer **l'équilibre nutritionnel** d'un menu?

En règle générale, il n'est pas essentiel de consommer une portion complète en une seule fois. C'est l'apport quotidien total qui importe. Par ailleurs, étant donné que le repas à l'extérieur est souvent le principal repas de la journée, on conseille de préparer des menus comportant une portion des aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Tous les aliments au menu doivent donc être examinés en fonction de leur appartenance à l'un ou l'autre des groupes d'aliments.

Voici quelques exemples. Pour alléger le texte, les abréviations suivantes seront utilisées:

- LPL = lait et produits laitiers
- FL = fruits et légumes
- PC = pains et céréales
- VPVS = viande, poisson, volaille et substituts

- 175 ml (¾ tasse) lait = ¾ LPL
- 1 pain à hamburger = 2 PC
- 175 ml (¾ tasse) haricots = 1½ FL
- 1 œuf = ½ VPVS

L'enseignant peut présenter les exemples suivants sous forme d'exercices individuels ou collectifs tout en utilisant le Guide alimentaire canadien comme référence de base.

Soupe poulet et nouilles:

- le bouillon: ne fait partie d'aucun groupe;
- le poulet: généralement en quantité insuffisante pour être considéré comme faisant partie du groupe VPVS;
- les nouilles: probablement en quantité suffisante pour être considérées comme faisant partie du groupe PC.

Yogourt aux fraises :

- yogourt : calculer une portion de LPL ;
- s'il s'agit de fraises natures, en quantité suffisante, calculer l'équivalent de la portion FL (par exemple, ¼ tasse de fraises = ½ FL). S'il s'agit de confitures de fraises, cet aliment n'appartient à aucun groupe.

Lasagne :

- une portion de lasagne peut contenir une fraction de portion ou une portion complète de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, représentés par les pâtes alimentaires, la viande, le fromage et la sauce aux tomates.

Crème de poireaux :

- la crème : cet aliment n'appartient à aucun groupe. Si le lait est utilisé dans la dilution, calculer une portion de LPL ;
- les poireaux : si une quantité suffisante de poireaux est utilisée dans la recette, calculer l'équivalent de la portion FL.

Quiche au jambon et fromage :

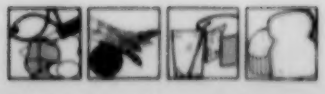
- les œufs et jambon : considérés comme faisant partie du groupe VPVS ;
- le fromage : considéré comme faisant partie du groupe LPL ;
- la croûte : considérée comme faisant partie du groupe PC.

Gâteau aux pêches à la crème :

- le gâteau : bien qu'il contienne les éléments nutritifs de la farine qui le compose, il ne constitue pas un bon choix pour le groupe PC en raison de sa teneur en sucre et en gras ;
- les pêches : s'il s'agit de pêches fraîches ou en conserve, les considérer comme faisant partie du groupe FL. La confiture aux pêches ne fait partie d'aucun groupe ;
- la crème : n'appartient à aucun groupe du Guide alimentaire canadien.

À noter que les aliments n'appartenant à aucun groupe ne sont pas à proscrire, mais doivent être utilisés avec modération.

La vérification de l'équilibre nutritionnel du menu devrait se faire assez rapidement, sans devenir un exercice fastidieux. Il s'agit d'une évaluation sommaire ou d'une approximation de l'équilibre nutritionnel qui permettrait d'apporter les correctifs qui s'imposent comme ajouter des légumes, diminuer la quantité de gras dans le repas, assurer la présence d'un aliment à grains entiers, etc.



En plus de l'équilibre nutritionnel, d'autres facteurs influenceront le choix des aliments inscrits au menu. Entre autres, notons le type d'établissement, la disponibilité du personnel et de l'équipement, les spécialités régionales, la disponibilité des aliments et les exigences budgétaires. Quant aux aliments, il faut se soucier d'offrir des mets dont les caractéristiques organoleptiques (couleur, saveur, forme, odeur, texture, température) sont complémentaires et compatibles. De l'agencement harmonieux de ces caractéristiques peut naître un chef-d'œuvre culinaire.

On reconnaît trois étapes principales dans l'élaboration de tout menu. La complexité de ces étapes variera selon le menu-type offert par l'établissement.

- **Le choix du plat de résistance ou du mets principal :** ce mets comportant la principale source de protéines est généralement le plus coûteux. C'est autour de lui que s'articule tout le repas. Il se compose habituellement de viande, de poisson, de volaille, parfois de substituts de la viande tels que les œufs et le fromage et occasionnellement de légumineuses. Le coût de ce mets détermine prioritairement le prix du repas et influence le choix des autres aliments pour compléter le menu.

- **Le choix des mets d'accompagnement :** on se réfère ici principalement aux légumes, pâtes alimentaires ou autres aliments qui sont présentés avec le plat de résistance. Une attention particulière doit être portée au mode de cuisson et à la présentation des légumes pour leur conserver toute leur qualité.

- **Le choix des mets de complément :** ces mets viennent compléter la carte, du début à la fin du repas :
  - les hors-d'œuvre : chauds, froids, cuits, crus ... ;
  - les jus, les soupes, les potages ;
  - les salades : la salade devient souvent une véritable palette de couleurs qui rehausse non seulement l'apparence du repas mais qui peut aussi servir d'élément décoratif pour la table. C'est un élément du menu qui fait de plus en plus la distinction des restaurants compte tenu de l'importance grandissante des menus santé dans la restauration ;
  - les desserts : ils seront plus ou moins élaborés, selon le type de restaurants. Les desserts à base de fruits frais, en conserve ou congelés, ou encore ceux à base de lait ou de produits laitiers représentent un bon choix pour une clientèle à la recherche d'une alimentation plus saine ;
  - les pains, les biscottes et les craquelins divers : offrir un choix d'aliments à grains entiers ;
  - les fromages : profiter de l'excellent choix des fromages québécois ;
  - les boissons : alcoolisées ou autres, chaudes ou froides, le lait.

Document 2 — Les repas complets

Nom : _____ Gr : _____

Compléter les menus suivants par l'un des aliments suggérés dans la colonne de droite afin que les quatre groupes alimentaires soient présents dans chacun des repas.

Déjeuner

MENUS	ALIMENTS
1. — rôties de pain de blé — beurre d'arachide — lait	— œuf à la coque — jus de pommes — lait — croissant de blé entier — marmelade
2. — yogourt nature — framboises fraîches — mouffet au son	
3. — demi-pamplemousse — lait — fromage cheddar	

Nom : _____ Gr : _____

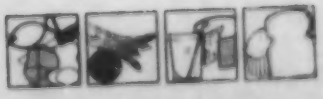
Dîner

MENUS	ALIMENTS
1. — jus de légumes — guédille au saumon — jardinière de carottes	— blanc-manger — mayonnaise — pain de blé entier — salade verte — soupe aux légumes — lait
2. — lasagne — crème à la vanille — café au lait	
3. — omelette espagnole — melon et yogourt	

Nom: _____ Gr: _____

Souper

MENUS	ALIMENTS
1. — asperges avec vinaigrette — fettucini aux fruits de mer — compote de rhubarbe et fraises	— crème de panais et carottes — tranche de pain — lait — côtelettes de porc aux pommes — petits fours
2. — potage Parmentier — courgette aux herbes — gâteau des anges et coulis de framboises	
3. — gigot d'agneau à l'érable — pommes de terre persillées — mousse aux bleuets — petit pain de blé entier	



Corrigé du document 2

Les repas complets

Déjeuner

MENUS	ALIMENTS
1. **— jus de pommes** — rôties de pain de blé — beurre d'arachide — lait	— œuf à la coque — jus de pommes — lait — croissant de blé entier — marmelade
2. — yogourt nature — framboises fraîches — mouffiet au son **— œuf à la coque**	
3. — demi-pamplemousse — lait — fromage cheddar **— croissant de blé entier**	

Dîner

MENUS	ALIMENTS
1. — jus de légumes — guedille au saumon — jardinière de carottes **— blanc-manger**	— blanc-manger — mayonnaise — pain de blé entier — salade verte — soupe aux légumes — lait
2. **— soupe aux légumes** — lasagne — crème à la vanille — café au lait	
3. — omelette espagnole **— pain de blé entier** — melon et yogourt	

Note : *Dans le dîner 2, on a supposé que la quantité de sauce tomate dans 1 portion de lasagne est insuffisante pour être calculée comme portion de FL. On a comblé ce manque en ajoutant un aliment du groupe FL. L'élève peut donc choisir la soupe aux légumes ou la salade verte pour compléter le menu.*

Souper

MENUS	ALIMENTS
1. — asperges avec vinaigrette — fettucini aux fruits de mer **— lait** — compote de rhubarbe et fraises	— crème de panais et carottes — tranche de pain — lait — côtelettes de porc aux pommes — petits fours
2. — potage Parmentier — courgette aux herbes **— côtelettes de porc aux pommes** — gâteau des anges et coulis de framboises	
3. **— crème de panais et carottes** — gigot d'agneau à l'érable — pommes de terre persillées — mousse aux bleuets — petit pain de blé entier	

Note : *Le potage Parmentier et la crème de panais et carottes, dilués au lait, contribuent à la consommation d'aliments du groupe lait et produits laitiers. De plus, en diminuant la quantité de crème dans ces aliments, on diminue la teneur en énergie (les calories) du repas. Le gâteau, bien qu'il contienne de la farine, n'est pas un bon choix parmi le groupe des pains et céréales à cause de la quantité de sucre qu'il contient.*

Document 3
Évaluation des menus en fonction du Guide alimentaire canadien

Nom : _____ Gr : _____

1. Indiquer par un X les principaux groupes du Guide alimentaire canadien retrouvés dans chaque aliment des menus suivants.
2. Noter la présence d'aliments à forte teneur en sel, en sucre et en gras ainsi que ceux n'appartenant à aucun groupe en inscrivant un X dans la colonne « autres ».

	Menu	Lait et produits laitiers	Viande, poisson, volaille et substitus	Fruits et légumes	Pains et céréales	Autres
Cafeteria / Casse-croûte / Restaurant	**Crème de champignons**					
	Soufflé au fromage					
	Haricots verts aux fines herbes					
	Pomme et petits fours					
	Café - thé					
	Hambourgeois					
	Cornichons					
	Frites					
	Chausson aux pommes					
	Lait frappé					
	Soupe aux nouilles et au poulet					
	Vol-au-vent au saumon					
	Brocoli					
	Blanc-manger					

Corrigé du document 3

Évaluation des menus en fonction du Guide alimentaire canadien

	Menu	LPL	VPVS	FL	PC	Autres
Restaurant	Crème de champignons	X		X		
	Soufflé au fromage	X	X			
	Haricots verts aux fines herbes			X		
	Pomme et petits fours			X	X	X
	Café - thé					X

Note : *La crème de champignons est diluée au lait ; si elle est préparée à partir de crème seulement, le groupe du lait et des produits laitiers n'est pas représenté dans le menu (voir texte d'appoint). Les champignons doivent être en quantité suffisante pour être comptés parmi les légumes.*

Les petits fours font partie du groupe pains et céréales mais en raison de leur teneur en sucre, ils sont aussi identifiés parmi les aliments « autres ».

Casse-croûte	Hambourgeois		X		X	
	Cornichons					X
	Frites					X
	Chausson aux pommes				X	X
	Lait frappé	X				

Note : *Les frites sont identifiées comme aliments « autres » en raison de leur forte teneur en gras.*

Le chausson aux pommes appartient au groupe pains et céréales, mais aussi à la catégorie « autres » en raison du gras et du sucre qu'il contient. Généralement, les pommes sont présentes en quantité insuffisante pour compter comme une portion d'aliments du groupe fruits et légumes.

Insister sur le fait que la présence de plusieurs aliments « autres » peut indiquer un menu à forte teneur en sel, en sucre ou en gras. Ce genre de menu va à l'encontre des menus santé recherchés de plus en plus par les consommateurs.

Cafeteria	Soupe aux nouilles et au poulet				X	
	Vol-au-vent au saumon	X	X		X	
	Brocoli			X		
	Blanc-manger	X				

Note : *La sauce qui accompagne le saumon, préparée à base de lait, dénote la présence du groupe lait et produits laitiers dans ce mets.*

Le poulet dans la soupe est en quantité insuffisante pour être compté comme aliment du groupe viande, poisson, volaille et substituts.

Bibliographie

Angier, René (1983). *Rédaction des menus en collectivité*. Collection guides pratiques de la vie collective. Les éditions Max Brézol, Paris.

Aubin, Maurice (1981). *L'alimentation en collectivité*. Guide pratique. Les éditions E.S.F., Paris.

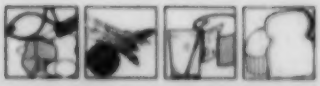
Auclair, Guy, et autres (1986). *Cuisine professionnelle*. Modulo éditeur, Montréal.

Casola, Malteo A. (1980). *Successful Mass Catering and Volume Feeding*. Continental Publications Ltd., New York.

Eckstein, Eleanor F. (1983). *Menu Planning*. Third edition, Avi Publishing Company Inc., Westport, Connecticut.

Seaberg, A.G. (1973). *Menu Design : Merchandising and Marketing*. 2nd édition, C.B.I. Publishing Company, Boston.

Villa, Thérèse (1984). *Guide de rédaction des menus*. Cahiers de l'Office de la langue française, Gouvernement du Québec.



Activité 2

Les légumes dans l'alimentation quotidienne

FICHE PÉDAGOGIQUE

THÈME: *Les légumes* **DURÉE:** *60 minutes*

TITRE DE L'ACTIVITÉ: *Les légumes dans l'alimentation quotidienne*

OBJECTIFS
403-639
01-02

OBJECTIF TERMINAL

Rendre l'élève capable de préparer, cuire et présenter les légumes.

ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

- *Valeur alimentaire des légumes*
- *Variété de légumes*
- *Entreposage*
- *Préparation*
- *Importance de la cuisson*
- *Modes de cuisson*

PROGRAMME D'ÉTUDES

Alimentation
cuisine
professionnelle

ANNÉE: _____

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

01. Déterminer l'importance des légumes dans l'alimentation.

02. Identifier les différents modes de cuisson applicables aux légumes et leurs caractéristiques.

RELATIONS AVEC LES AUTRES PROGRAMMES

Français

ATTITUDES VISÉES

- *Utilisation de méthodes de préparation et de cuisson appropriées pour différents types de légumes*
- *Connaissance des légumes du Québec*

HABILETÉ

- *Préparation de légumes ayant une belle apparence et une bonne valeur alimentaire*

MATÉRIEL

- *Documents 1-2-3-4*
- *Corrigé des exercices*

NOTE PÉDAGOGIQUE

Insister sur l'importance de consommer des légumes québécois afin de favoriser le développement de l'économie du Québec.

MISE EN SITUATION

- *Informer les élèves sur la valeur nutritive, l'entreposage, la préparation et la cuisson des légumes à l'aide du document 1*
- *Demander aux élèves s'ils ont déjà utilisé l'une ou l'autre des différentes méthodes de cuisson*
- *Interroger les élèves sur ce qu'ils ont alors remarqué (couleur, texture,...)*
- *Inscrire au tableau les réponses des élèves*
- *Corriger et commenter au besoin*

FICHE PÉDAGOGIQUE

DÉROULEMENT

- *Inviter les élèves à compléter le document 2*
- *Corriger en classe et commenter*

OBJECTIFS

403-639
01-02

ÉVALUATION

OBJET D'ÉVALUATION

Connaissance de la valeur nutritive, l'entreposage, la préparation et la cuisson des légumes.

MESURE

Correction en groupe

JUGEMENT

- *Satisfaisant*
- *Insatisfaisant*

DÉCISION

- *Réaliser l'activité d'intégration*
- *Retour sur l'activité*

INTÉGRATION

- *Faire remplir le document 3*
- *Aider les élèves au besoin*
- *Corriger individuellement*
- *Réaliser la feuille d'activité complémentaire (document 4) et faire l'auto-correction*

OBJET D'ÉVALUATION

Connaissance du rôle des légumes dans l'alimentation ainsi que des méthodes de préparation et de cuisson.

MESURE

Questionnement écrit
Discussion

JUGEMENT

- *Satisfaisant*
- *Insatisfaisant*

DÉCISION

- *Objectif suivant*
- *Réaliser l'activité complémentaire (document 4)*

Document 1 — Texte d'appoint

1. Légumes du Québec

Au Québec, nous produisons une grande variété de légumes. En saison, l'achat de ces légumes constitue un excellent choix ; en plus, ils ajoutent de la couleur et de la variété au menu. Une liste présentant la disponibilité des légumes du Québec se trouve en annexe.

Grâce à l'amélioration des techniques d'entreposage, il est possible de se procurer pendant toute l'année «les légumes d'hiver» du Québec ; les plus populaires sont la carotte, le chou, la pomme de terre, l'oignon et le rutabaga.

De plus, le développement des cultures en serre permet un approvisionnement en légumes québécois de qualité tout au long de l'année (tomate, laitue, concombre).

2. Valeur nutritive des légumes

En plus d'apporter un éventail de couleurs, de saveurs et de textures, les légumes fournissent des vitamines A et C surtout, des minéraux, principalement le fer dans les légumes verts, des fibres alimentaires et de l'énergie. La vitamine A contribue au développement normal des os et des dents, facilite la vision dans l'obscurité et aide à maintenir la peau et les muqueuses en bon état. La vitamine C joue un rôle dans la santé des dents et des gencives et dans le maintien en bonne santé des parois des vaisseaux sanguins. Les fibres alimentaires fournissent la matière non assimilable qui stimule l'élimination normale des déchets de l'organisme. Il est important de servir des légumes variés afin d'assurer à l'organisme tous les éléments nutritifs offerts par ces aliments.

Les légumes fournissent peu de calories même s'ils contiennent plusieurs éléments nutritifs. Ce sont surtout les matières grasses ou les sauces ajoutées pendant la préparation ou lors de la consommation des légumes qui augmentent la valeur énergétique de ces aliments.

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer au moins deux portions de légumes par jour. Une portion équivaut à environ 125 ml (½ tasse) de légumes frais, congelés, en conserve ou leur jus. De plus, choisir de préférence les légumes jaunes, verts ou verts feuillus et consommer fréquemment des légumes crus.

3. Facteurs qui influencent la qualité des légumes (valeur nutritive, saveur, couleur, texture)

a) Variétés de légumes :

- les légumes fortement colorés verts feuillus et jaunes contiennent plus de vitamine A et de fer.

b) Entreposage :

- limiter la durée d'entreposage des légumes frais ;
- garder les légumes au frais, bien emballés et à l'abri de l'air et de la lumière ;
- éviter de les laver avant de les entreposer.

c) Méthodes de préparation :

- éviter de les couper et de les râper trop à l'avance ;
- éviter de faire tremper les légumes avant de les faire cuire ou de les servir crus puisque certaines vitamines se dissolvent rapidement dans l'eau ;
- laisser la pelure aussi souvent que possible ou l'enlever en couche très mince pour diminuer la perte d'éléments nutritifs.

d) Cuisson :

- éviter la cuisson prolongée car elle accroît la perte d'éléments nutritifs principalement les vitamines et altère l'apparence, le goût et la texture des légumes ;
- cesser la cuisson et rafraîchir les légumes dès qu'ils sont tendres et croquants.

- Eau alcaline :
  L'eau est alcaline lorsque du bicarbonate de soude y est ajouté. L'utilisation d'une casserole sans couvercle contribue aussi à rendre l'eau alcaline.
  Effets : les légumes perdent leur structure et ramollissent rapidement ;
  la perte de vitamines est accrue ;
  la couleur verte des légumes devient plus éclatante.

- Eau acide :
  L'eau est acide lorsqu'on y ajoute du jus de citron ou du vinaigre. De plus, l'utilisation d'un couvercle pendant la cuisson retient les acides organiques des légumes dans la casserole et contribue ainsi à rendre l'eau plus acide.
  Effets : retarde le ramollissement des légumes et augmente la durée de cuisson ;
  la couleur verte des légumes se transforme en vert olive ;
  les légumes autres que les légumes verts conservent une couleur attrayante ;
  la cuisson dans une eau acide est bénéfique pour l'artichaut et le champignon.

4. Modes de cuisson

- Cuire dans l'eau :
  Cette méthode favorise la perte des vitamines dans l'eau ; on peut diminuer cette perte en commençant la cuisson dans l'eau bouillante salée et en cuisant dans le moins de liquide possible.

- Cuire à la vapeur (marguerite) :
  Cette méthode favorise la rétention des vitamines et des autres éléments nutritifs puisque les légumes ne trempent pas dans l'eau.

- Cuire à la vapeur sous pression (autoclave) :
  En raison de la courte durée de cuisson, il y a peu de perte de la valeur nutritive et de la couleur des légumes ; prendre soin de surveiller étroitement le temps de cuisson.

- Cuire au four :
  Cette méthode est appropriée pour la conservation des éléments nutritifs à condition que la durée de cuisson ne soit pas prolongée.

- Griller et frire :
  Puisque les légumes sont cuits rapidement, la perte d'éléments nutritifs est minimisée. Toutefois, la valeur calorique est plus grande lorsqu'on y ajoute un corps gras (beurre, huile ou autres) pour la cuisson.

- Cuire au four à micro-ondes :
  La durée de cuisson étant courte, les pertes de vitamines sont minimisées. De plus, puisqu'il y a peu ou pas de liquide de cuisson, les vitamines sont mieux conservées.

Document 2
La valeur nutritive et la cuisson des légumes

Nom: _____ Gr: _____

Compléter les phrases suivantes en choisissant le(s) mot(s) approprié(s).

Partie A

apparence	cuits	fibres alimentaires	perte
calories	éléments nutritifs	légumes	rapidement
cuisson	éviter	matières grasses	vitamines

1. Il est important de consommer des légumes tous les jours parce qu'on y retrouve des _____, des minéraux et des _____ _____.

2. Les légumes contiennent peu de _____, à condition d'y ajouter le moins de _____ _____ possible.

3. La valeur nutritive des légumes est à son maximum lorsqu'ils sont consommés _____ après la récolte et qu'ils sont préparés et _____ à la dernière minute.

4. Il faut _____ de faire tremper longtemps le légume dans l'eau parce que cette méthode entraîne une _____ des vitamines et minéraux.

5. Il est recommandé de faire cuire les _____ avec la pelure ou de l'enlever en couche très mince parce que des _____ _____ se logent à cet endroit.

6. La _____ rapide des légumes favorise la rétention des vitamines et minéraux et le maintien d'une belle _____.

Nom : _____ Gr : _____

Compléter les phrases suivantes en choisissant le(s) mot(s) approprié(s).

Partie B

acide	autoclave	durée de cuisson	four à micro-ondes
à la vapeur	bout	eau	retarde
augmente	dépassé	marguerite	verte

1. La cuisson dans l' _____ favorise la perte de vitamines. Afin de ralentir cette perte, il faut ajouter les légumes lorsque l'eau _____ et les cuire dans le moins de liquide possible.

2. La cuisson _____ _____ _____ est une bonne méthode pour attendrir les légumes parce que ceux-ci ne trempent pas dans l'eau. La _____ et l'autoclave sont les outils employés pour ce type de cuisson.

3. L' _____ cuit les légumes rapidement, mais le temps de cuisson peut être facilement _____ .

4. La cuisson au _____ ___ _____ minimise les pertes de vitamines parce que la _____ _____ _____ est courte ; de plus, le liquide est absent ou en faible quantité.

5. Le jus de citron rend l'eau de cuisson plus _____ et _____ le ramollissement des légumes.

6. Le bicarbonate de soude fait ressortir la couleur _____ des légumes mais _____ la perte de vitamines.

Corrigé du document 2
Partie A

1. Il est important de consommer des légumes tous les jours parce qu'on y retrouve des **vitamines**, des minéraux et des **fibres alimentaires**.

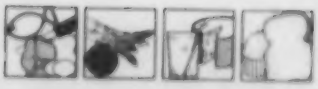
2. Les légumes contiennent peu de **calories**, à condition d'y ajouter le moins de **matières grasses** possible.

3. La valeur nutritive des légumes est à son maximum lorsqu'ils sont consommés **rapidement** après la récolte et qu'ils sont préparés et **cuits** à la dernière minute.

4. Il faut **éviter** de faire tremper longtemps le légume dans l'eau parce que cette méthode entraîne une **perte** des vitamines et minéraux.

5. Il est recommandé de faire cuire les **légumes** avec la pelure ou de l'enlever en couche très mince parce que des **éléments nutritifs** se logent à cet endroit.

6. La **cuisson** rapide des légumes favorise la rétention des vitamines et minéraux et le maintien d'une belle **apparence**.



Corrigé du document 2
Partie B

1. La cuisson dans l' **eau** favorise la perte de vitamines. Afin de ralentir cette perte, il faut ajouter les légumes lorsque l'eau **bout** et les cuire dans le moins de liquide possible.

2. La cuisson **à la vapeur** est une bonne méthode pour attendrir les légumes parce que ceux-ci ne trempent pas dans l'eau. La **marguerite** et l'autoclave sont les outils employés pour ce type de cuisson.

3. L' **autoclave** cuit les légumes rapidement, mais le temps de cuisson peut être facilement **dépassé**.

4. La cuisson au **four à micro-ondes** minimise les pertes de vitamines parce que la **durée de cuisson** est courte; de plus, le liquide est absent ou en faible quantité.

5. Le jus de citron rend l'eau de cuisson plus **acide** et **retarde** le ramollissement des légumes.

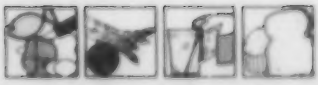
6. Le bicarbonate de soude fait ressortir la couleur **verte** des légumes mais **augmente** la perte de vitamines.

Document 3
Activité d'évaluation
Vrai ou faux

Nom: _____ Gr: _____

Choisir les énoncés qui sont vrais (V) ou ceux qui sont faux (F).

	V	F
1. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins deux portions de légumes par jour. Il est préférable de choisir surtout les légumes jaunes, verts ou verts feuillus.	☐	☐
2. Les légumes ont tous la même teneur en vitamines et minéraux.	☐	☐
3. Les méthodes de préparation des légumes sont les seuls facteurs qui influencent la valeur nutritive des légumes.	☐	☐
4. Les légumes conserveront mieux leurs éléments nutritifs s'ils sont entreposés dans un endroit frais et dans un grand contenant.	☐	☐
5. Les légumes en conserve peuvent contenir moins de vitamines que les légumes frais.	☐	☐
6. Les légumes coupés longtemps avant leur consommation ont une valeur nutritive équivalente aux légumes entiers.	☐	☐
7. Il est préférable de commencer la cuisson des légumes à l'eau froide.	☐	☐
8. Les légumes ramollissent lorsqu'on ajoute du vinaigre à l'eau de cuisson.	☐	☐
9. Cuire le brocoli à l'eau bouillante salée, dans un récipient sans couvercle, aide le légume à conserver sa couleur verte.	☐	☐



Corrigé du document 3
Vrai ou faux

	V	F
1. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins deux portions de légumes par jour. Il est préférable de choisir surtout les légumes jaunes, verts ou verts feuillus.	☒	☐
2. Les légumes ont tous la même teneur en vitamines et minéraux.	☐	☒
3. Les méthodes de préparation des légumes sont les seuls facteurs qui influencent la valeur nutritive des légumes.	☐	☒
4. Les légumes conserveront mieux leurs éléments nutritifs s'ils sont entreposés dans un endroit frais et dans un grand contenant.	☐	☒
5. Les légumes en conserve peuvent contenir moins de vitamines que les légumes frais.	☒	☐
6. Les légumes coupés longtemps avant leur consommation ont une valeur nutritive équivalente aux légumes entiers.	☐	☒
7. Il est préférable de commencer la cuisson des légumes à l'eau froide.	☐	☒
8. Les légumes ramollissent lorsqu'on ajoute du vinaigre à l'eau de cuisson.	☐	☒
9. Cuire le brocoli à l'eau bouillante salée, dans un récipient sans couvercle, aide le légume à conserver sa couleur verte.	☒	☐

Document 4 — Activité complémentaire

Nom: _____ Gr: ___ _____

Trouver le nom du légume correspondant à chacune des définitions et compléter la grille réponse.

Grille horizontale

1. Sa forme s'apparente à celle de la carotte mais il est de couleur crème et son goût est plus sucré.

   _____

4. Légume de la même famille que l'oignon et l'ail dont les bulbes sont utilisés comme condiments.

   _____

7. Petite laitue en forme de cigare, de couleur crème. Elle a une saveur un peu amère.

   _____

8. Légume d'accompagnement dont la forme et la peau lisse ressemblent au concombre. On l'appelle aussi «zucchini».

   _____

10. Elle a la forme d'une poire et son épiderme est pourpre. Le légume sert de base à la préparation d'un mets appelé «ratatouille».

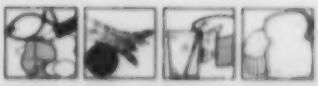
    _____

13. Il fait partie de la famille des choux et ses tiges se terminent par des pousses florales. Sa couleur vert foncé lui confère une teneur élevée en vitamines A et C.

    _____

15. Les feuilles de ce légume sont incorporées à des salades ou légèrement cuites à la vapeur. Un personnage des dessins animés en consomme fréquemment pour demeurer invincible.

    _____



18. C'est à tort qu'il est souvent désigné par le terme «navet». Sa saveur est plus prononcée que celui-ci et sa chair est de couleur jaunâtre.

_____

19. Il se mange en crudité. C'est un légume fibreux qui contient beaucoup d'eau.

_____

21. Petite herbe vert foncé dont les feuilles sont utilisées principalement comme assaisonnement. Les tiges et les feuilles sont très odorantes.

_____

22. Légume-racine qui se reconnaît à son col violet et à sa chair blanche.

_____

Grille verticale

1. Il est de couleur verte, rouge ou jaune et il est appelé «poivron».

   _____

2. Les feuilles vert pâle de l'intérieur forment le cœur qui constitue la partie comestible de ce légume. On le sert souvent en hors-d'œuvre ou dans les salades.

   _____

3. Il peut être vert ou rouge. Accompagné de carotte, il constitue une salade très populaire.

   _____

5. Légume qui est l'élément principal des épluchettes.

   _____

6. Il est depuis longtemps un légume connu. Sa forme est allongée et sa couleur, verte ou jaune.

   _____

9. Laitue aux feuilles étroites, frisées et échancrées. Le centre est de couleur ivoire.

   _____

11. Racine rouge foncé apprêtée dans des mets chauds, des marinades ou des salades.

    _____

12. Bulbe dont le pied est comestible, il est surtout utilisé lors de la préparation de la vichyssoise et de divers potages.

    _____

14. Il en existe des milliers d'espèces mais certains sont vénéneux.

    _____

16. Ses tiges vertes ou blanches sortent du sol au printemps. Elle se termine par un bout pointu et compact.

    _____

17. Les Québécois aiment la cultiver dans leur jardin et utiliser les surplus pour fabriquer du ketchup.

_____

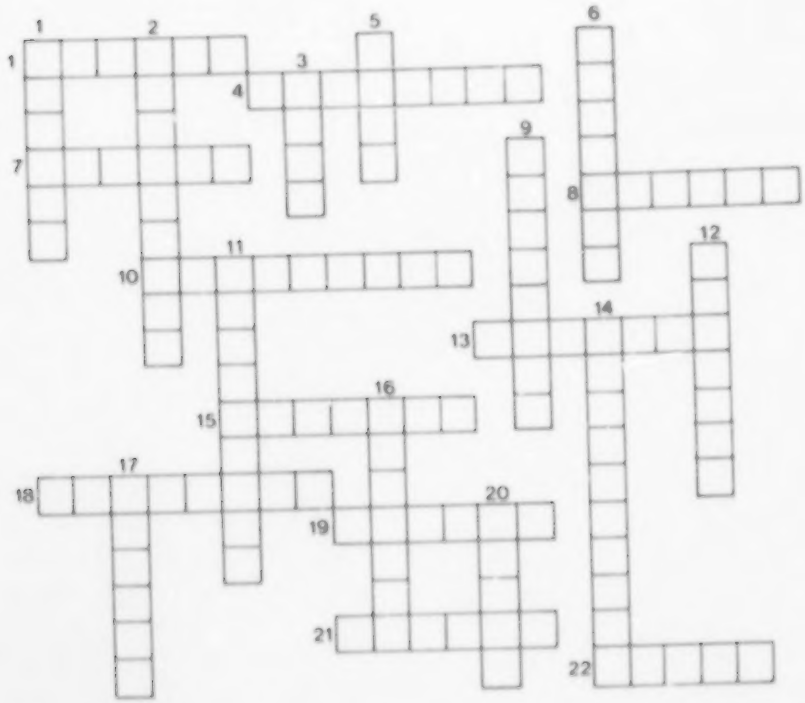
20. Petites racines rondes, généralement rouges à l'extérieur et dont la chair est blanche et croquante. Sa saveur est piquante et il se mange surtout cru.

_____

Grille réponse

Nom : _____ Gr : _____

Inscrire le nom du légume correspondant à chacune des définitions.



Corrigé du document 4
Grille horizontale

1. Sa forme s'apparente à celle de la carotte mais il est de couleur crème et son goût est plus sucré.
   PANAIS

4. Légume de la même famille que l'oignon et l'ail dont les bulbes sont utilisés comme condiments.
   ÉCHALOTE

7. Petite laitue en forme de cigare, de couleur crème. Elle a une saveur un peu amère.
   ENDIVE

8. Légume d'accompagnement dont la forme et la peau lisse ressemblent au concombre. On l'appelle aussi «zucchini».
   COURGE

10. Elle a la forme d'une poire et son épiderme est pourpre. Le légume sert de base à la préparation d'un mets appelé «ratatouille».
    AUBERGINE

13. Il fait partie de la famille des choux et ses tiges se terminent par des pousses florales. Sa couleur vert foncé lui confère une teneur élevée en vitamines A et C.
    BROCOLI

15. Les feuilles de ce légume sont incorporées à des salades ou légèrement cuites à la vapeur. Un personnage des dessins animés en consomme fréquemment pour demeurer invincible.
    ÉPINARD

18. C'est à tort qu'il est souvent désigné par le terme «navet». Sa saveur est plus prononcée que celui-ci et sa chair est de couleur jaunâtre.
RUTABAGA

19. Il se mange en crudité. C'est un légume fibreux qui contient beaucoup d'eau.
CÉLERI

21. Petite herbe vert foncé dont les feuilles sont utilisées principalement comme assaisonnement. Les tiges et les feuilles sont très odorantes.
PERSIL

22. Légume-racine qui se reconnaît à son col violet et à sa chair blanche.
NAVET

Grille verticale

1. Il est de couleur verte, rouge ou jaune et il est appelé «poivron».
   PIMENT

2. Les feuilles vert pâle de l'intérieur forment le cœur qui constitue la partie comestible de ce légume. On le sert souvent en hors-d'œuvre ou dans les salades.
   ARTICHAUT

3. Il peut être vert ou rouge. Accompagné de carotte, il constitue une salade très populaire.
   CHOU

5. Légume qui est l'élément principal des épluchettes.
   MAÏS

6. Il est depuis longtemps un légume connu. Sa forme est allongée et sa couleur, verte ou jaune.
   HARICOT

9. Laitue aux feuilles étroites, frisées et échancrées. Le centre est de couleur ivoire.
   CHICORÉE

11. Racine rouge foncé apprêtée dans des mets chauds, des marinades ou des salades.
    BETTERAVE

12. Bulbe dont le pied est comestible, il est surtout utilisé lors de la préparation de la vichyssoise et de divers potages.
    POIREAU

14. Il en existe des milliers d'espèces mais certains sont vénéneux.
    CchampignON

16. Ses tiges vertes ou blanches sortent du sol au printemps. Elle se termine par un bout pointu et compact.
    ASPERGE

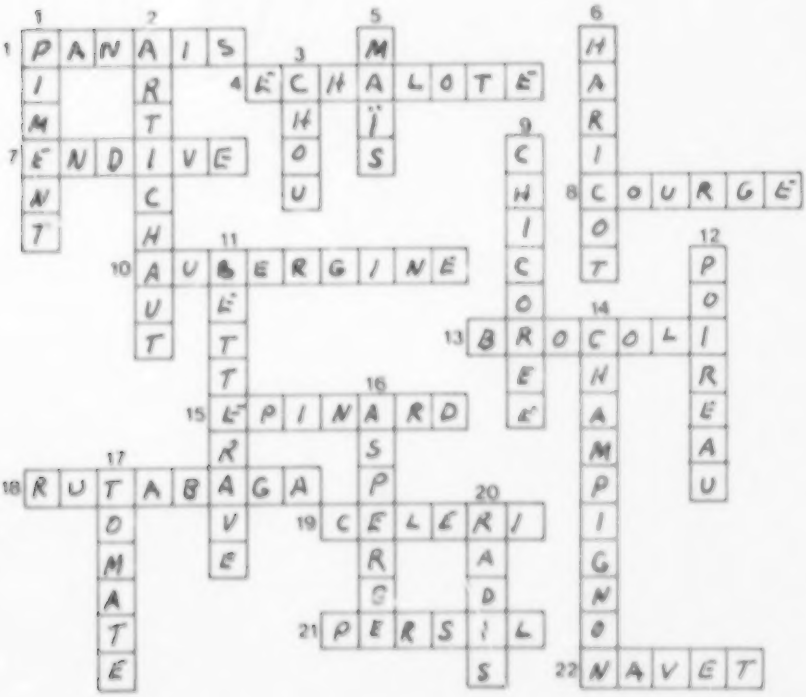
17. Les Québécois aiment la cultiver dans leur jardin et utiliser les surplus pour fabriquer du ketchup.

TOMATE

20. Petites racines rondes, généralement rouges à l'extérieur et dont la chair est blanche et croquante. Sa saveur est piquante et il se mange surtout cru.

RADIS

Grille réponse



Annexe

La disponibilité des légumes du Québec

Produits	Note	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEP.	OCT.	NOV.	DÉC.
AIL													
ASPERGE	*												
AUBERGINE													
BETTERAVE													
BLEUET	*												
BROCOLI	*												
CAROTTE (Cello)													
CAROTTE EN BOTTE	*												
CAROTTE – MINI													
CÉLERI	*												
CHAMPIGNON													
CHICORÉE SCAROLE	*												
CHOU-CHINOIS	*												
CHOU DE BRUXELLES	*												
CHOU DE SAVOY	*												
CHOU-FLEUR	*												
CHOU ROUGE	*												
CHOU VERT													
CITROUILLE													
CONCOMBRE DE CHAMP													
CONCOMBRE DE SERRE													
COURGE (Zucchini)													
ÉCHALOTE FRANÇAISE													
ÉPINARD	*												
ENDIVE													
FRAISE	*												
FRAMBOISE	*												
HARICOT JAUNE & VERT	*												
LAITUE BOSTON	*												
LAITUE EN FEUILLE	*												
LAITUE POMMÉE	*												
LAITUE ROMAINE	*												
MAÏS	*												
MELON													
OIGNON VERT (Échalote)	*												
OIGNON SEC (Jaune/Rouge)													
PANAIS													
PERSIL	*												
PIMENT	*												
POMME													
POMME DE TERRE													
POIREAU	*												
RADIS EN BOTTE	*												
RADIS CELLO													
RHUBARBE	*												
RUTABAGA													
TOMATE DE SERRE													
TOMATE DE CHAMP													

* les légumes identifiés par un (*) peuvent être congelés

DISPONIBLE NON DISPONIBLE

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

Bibliographie

Lagacé, L.L. — *Une cuisine sage*. — Montréal : Éd. de l'homme. 1981. pp. 81-82.

McWilliams, M. — *Food Fundamentals*. — New York : Wiley & Sons Inc. (3rd ed.) 1979, pp. 27-79.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. *Fruits et légumes. Achat, cuisson, conservation.*

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. *Fruits et légumes. Achat, cuisson, conservation.* (dépliant)

Ministère de la Santé et du Bien-être social Canada. *Le manuel du Guide alimentaire canadien (révision)*, 1982, 68 pages.

Recherche et rédaction : Service des politiques alimentaires et des relations commerciales
Conception : Direction des communications

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Direction de la commercialisation

ON NOURRIT DE
GRANDS
projets